



Утверждаю
Директора
МАОУ Сорокинской СОШ №3
В.В Сальникова
« 21 » декабря 2022

Меню №5 от 7 до 11 лет

| Горячий завтрак | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецепт | Цена блюда |
|-----------------|--------------------|-------|-------|------|--------|-----------|--------------|------------|
| | Салат витаминный | 80 | 0,9 | 4,0 | 4,7 | 58 | 2 | 6,71 |
| | Рыба запечённая | 90 | 13,1 | 10,5 | 2,8 | 158 | 310 | 21,93 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,1 | 3,8 | 25,4 | 148 | 512 | 9,71 |
| | Хлеб пшеничный | 24 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 | | 1,49 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 | | 1,42 |
| | Сок яблочный | 200 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 138 | 518 | 12,24 |
| | Мандарин свежий | 125 | 0,3 | 0,0 | 14,2 | 58 | 458 | 22,47 |
| | НАДБАВКА: | | | | | | | |
| | Апельсин свежий | 252 | 0,4 | 0,0 | 28,0 | 117 | 458 | 40,82 |
| | Яблоко свежее | 151 | 0,3 | 0,0 | 14,2 | 58 | 458 | 14,49 |
| | Сок в ассортименте | 200 | 0,5 | 0,3 | 34,0 | 138 | 518 | 25,00 |
| Цена завтрака | 75,97 + 80,31 | | | | | | | |

Меню №5 от 11 лет

| Горячий завтрак | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецепт | Цена блюда |
|-----------------|--------------------|-------|-------|------|--------|-----------|--------------|------------|
| | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 5,0 | 5,3 | 71,0 | 2 | 6,40 |
| | Рыба запечённая | 100 | 15,5 | 12,9 | 3,1 | 191,0 | 370 | 15,49 |
| | Рис припущенный | 180 | 3,5 | 4,4 | 30,5 | 176 | 512 | 9,40 |
| | Хлеб пшеничный | 24 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39,0 | | 1,46 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34,0 | | 1,38 |
| | Сок яблочный | 200 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 138,0 | 518 | 12,24 |
| | Сыр порционнно | 20 | | | | | | 11,31 |
| | Йогурт | 118 | ✓ 4,5 | 1,7 | 5,5 | 55,0 | | 7,65 ✓ |
| | Яблоко свежее | 155 | ✓ 0,3 | 0,0 | 14,2 | 58 | 458 | 14,81 ✓ |
| | НАДБАВКА: | | | | | | | |
| | Апельсин свежий | 260 | 0,4 | 0,0 | 28,0 | 117 | 458 | 42,12 |
| | Яблоко свежее | 149 | 0,3 | 0,0 | 14,2 | 58 | 458 | 14,34 |
| | Сок в ассортименте | 200 | 0,5 | 0,0 | 28,0 | 117 | 518 | 25,00 |
| Цена завтрака | 80,14 + 81,46 | | | | | | | |

Диетсестра
Повар

Л.Ю. Брандт
О.М. Заворуева